Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ковтун Ольга Петровна
Должность: ректор
Дата подписания: 28.07.2023 10:45:45
Уникальный программный ключ:
f590ada38fac7f9d3be3160b34c218b[illegible]

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра клинической психологии и педагогики

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по образовательной деятельности
и молодежной политике Т.В. Бородулина
«26» мая 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

Специальность: 37.05.01 Клиническая психология
Уровень высшего образования: специалитет
Квалификация: клинический психолог

г. Екатеринбург
2023 год

Рабочая программа дисциплины «Психология здоровья» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 37.05.01 «Клиническая психология» (уровень специалитета, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 мая 2020 г. № 683.

Программа составлена Е.С. Набойченко, д.пс.н., профессором, заведующей кафедрой клинической психологии и педагогики, деканом факультета ПСР и ВСО и М.В. Носковой, к.пс.н., доцентом, доцентом кафедры клинической психологии и педагогики УГМУ

Программа рецензирована Буториным Г.Г., доктором психологических наук, профессором кафедры теоретической и прикладной психологии ФГБОУ ВО «Южно-Уральский Государственный гуманитарно-педагогический университет», г. Челябинск

Рецензия прикладывается к РПД.

Программа обсуждена и одобрена на заседании кафедры клинической психологии и педагогики. Протокол от «11» апреля 2023 г. № 8.

Программа обсуждена и одобрена методической комиссией специальности «Клиническая психология». Протокол от «12» апреля 2023 г. № 7.

1. Цель изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины–формирование знаний о психологических факторах психического и физического здоровья и здоровом образе жизни для освоения выпускниками компетенциями в соответствии с ФГОС ВО специальности Клиническая психология.

2. Задачи дисциплины:

. Раскрыть основные понятия психологии здоровья и психологического обеспечения здоровья на основных этапах жизненного пути человека.

. Изучить теорию и практику сохранения здоровья, предупреждения различных психических и психосоматических заболеваний.

. Ознакомить студентов с мероприятиями по коррекции индивидуального развития и адаптации к условиям (требованиями) социальной жизни.

. Научить технологиям создания условий для реализации потенциальных возможностей человека, его удовлетворенности жизнью и оказания психологической помощи при социально-психологической дезадаптации.

3. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ООП по специальности 37.05.01 Клиническая психология (уровень специалитета).

4. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины «Психология здоровья» направлен на формирование следующих компетенций:

общепрофессиональных:

Категория (группа) универсальных компетенций	Компетенции	Индикаторы достижений компетенций, которые формирует дисциплина
Психологическая профилактика	ОПК-9. Способен осуществлять психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры, формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	ИД-$1_{ОПК-9}$ Анализирует показатели здоровья населения, факторы, формирующиездоровье человека (экологические, профессиональные, природно-климатические, эндемические, социальные, эпидемиологические, психоэмоциональные, генетические); ИД-$2_{ОПК-9}$ Участвует в организации и оказании лечебно-профилактической и психолого-профилактической помощи населению с учетом его социально-профессиональной и возрастно-половой структуры; ИД-$3_{ОПК-9}$ Применяет методы психологической работы с пациентами, родственниками,

		медицинскими работниками в рамках программ просвещения ипрофилактики

В результате изучения дисциплины «Психология здоровья» студент должен:

Знать:

-современные концепции психического и психосоматического здоровья, условия и факторы сохранения и укрепления здоровья личности, семьи, организации, общества;

-основные виды расстройств психического, психосоматического здоровья и нарушения здорового образа жизни, возникающих и усиливающихся вследствие действия негативных биопсихосоциальных факторов;

-психологические закономерности, факторы и условия нормального и аномального психического и психосоматического развития и функционирования в контексте различных этносоциокультурных ситуаций.

Уметь:

-самостоятельно формулировать практические и исследовательские задачи, составлять программы диагностического обследования индивида, группы людей с целью выделения факторов и когорт риска нарушений психического и психосоматического здоровья;

-организовывать совместную деятельность со специалистами других профилей в области охраны психического здоровья;

- проводить культурно-просветительскую работу, направленную на формирование здорового образа жизни и сохранение психического и психосоматического здоровья.

Владеть:

-методами психологической оценки состояния психического здоровья, параметров и факторов их нарушений;

- методами психологического сопровождения индивидов, семей, групп, организаций в ситуациях риска психосоциальной дезадаптации.

5. Объем и вид учебной работы

Виды учебной работы	трудоемкость		Семестры (4 семестр, 2 курс)/
	часы		
Аудиторные занятия (всего)	36		36
В том числе:			
Лекции	18		18
Практические занятия	18		18
Семинары			
Лабораторные работы			
Самостоятельная работа (всего)	36		36
В том числе:			
Курсовая работа (курсовой проект)			
Реферат			
Другие виды самостоятельной работы (УИРС)			
Форма аттестации по дисциплине: **зачет**			
Общая трудоемкость дисциплины	Часы	ЗЕТ	
	72	2	72

6. Содержание дисциплины

6.1. Содержание раздела и дидактической единицы

№ ДЕ	Наименование раздела, темы	Основное содержание раздела
ДЕ 1.	Введение в психологию здоровья	История становления и современное состояние. Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры. Определение психологии здоровья и ее задачи. Взаимосвязь с другими науками. Определение понятия здоровье. Здоровье как системное понятие. Значение здоровья и подходы к его определению. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни. Критерии психического и социального здоровья. Социология, физиология, психология и клиника типов человека. Психосоматическая проблема в современных интерпретациях.
ДЕ 2.	Психическое здоровье и его содержательные характеристики	Понятия «психическое здоровье», «психическая норма», «психическое расстройство». Понятие гармонии личности. Здоровье и гармония. Гармония внешнего и внутреннего пространства личности. Гармония отношений личности. Гармония развития личности. Психологические факторы здоровья. Понятие «психологическая» устойчивость. Составляющие психологической устойчивости. Понятие «нервно-психическая неустойчивость». Доминанты активности как опоры психологической устойчивости. Психологическая устойчивость как сопротивляемость. Психическая адаптация. Психологическая зависимость как следствие снижения устойчивости. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья. Психологические типы как формы психического здоровья. Акцентуации личности и психическое здоровье. Психическая норма.
ДЕ 3.	Понятие и составляющие физического здоровья.	Понятие «физическое здоровье». Факторы физического здоровья. Адаптационные резервы организма. Двигательная активность и физическое здоровье. Оценка и самооценка физического здоровья. Долголетие, долгожительства и качество жизни.
ДЕ 4.	Здоровье как социальный феномен.	Здоровье как социальный феномен. Социальная структура и здоровье. Социально-психологическая адаптация. Здоровье в территориальных общностях. Здоровье и социальные организации. Социальные изменения и здоровье общества. Социальная медицина. Система здравоохранения как институт социального контроля. Социальная гигиена. Психогигиена как система мероприятий, направленных на создание оптимальной психосоциальной среды и здорового образа жизни. Первичная, вторичная, третичная психопрофилактика. Психологическая коррекция, реабилитация, адаптация, интеграция

ДЕ 5.	Образ жизни и его становление.	Здоровье и образ жизни. Понятие образ жизни. Основы рационального питания. Личная гигиена и здоровье. Двигательная активность и здоровье. Кодекс здоровья. Отношение к здоровью. Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью. Стресс, копинг-стратегии. Ресурсы жизнестойкости.
ДЕ 6.	Внутренняя картина здоровья и внутренняя картина болезни.	Теоретико-методологические подходы к исследованию внутренней картины здоровья и внутренней картины болезни. Отношение к болезни. Возрастные особенности внутренней картины здоровья и внутренней картины болезни. Роль семьи в формировании правильной картины здоровья.

6.2. Контролируемые учебные элементы

Категория (группа) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Дидактическая единица (ДЕ)	Контролируемые учебные элементы, формируемые в результате освоения дисциплины			Этапы освоения
				Знания	Умения	Навыки	
Психологическая профилактика	ОПК-9. Способен осуществлять психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры, формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	ИД-1$_{ОПК-9}$ Анализирует показатели здоровья населения, факторы, формирующие здоровье человека (экологические, профессиональные, природно-климатические, эндемические, социальные, эпидемиологические, психоэмоциональные, генетические); ИД-2$_{ОПК-9}$ Участвует в организации и оказании лечебно-профилактической и психолого-профилактической помощи населению с учетом его социально-профессиональной и возрастно-половой структуры; ИД-3$_{ОПК-9}$ Применяет	ДЕ 1, 2, 3	-современные концепции психического и психосоматического здоровья, условия и факторы сохранения и укрепления здоровья личности, семьи, организации, общества	самостоятельно формулировать практические и исследовательские задачи, составлять программы диагностического обследования индивида, группы людей с целью выделения факторов и когорт риска нарушений психического и психосоматического здоровья	методами психологической оценки состояния психического здоровья, параметров и факторов их нарушений	Начальный
			ДЕ 4, 5	методами психологической оценки состояния психического здоровья, параметров и факторов их нарушений;	- организовывать совместную деятельность со специалистами других профилей в области охраны психического здоровья;	- методами психологического сопровождения индивидов, семей, групп, организаций в ситуациях риска психосоциальной дезадаптации	Начальный
			ДЕ 6	- психологические закономерности, факторы и условия нормального и аномального	- психологические закономерности, факторы и условия нормального и аномального	- методами психологического сопровождения индивидов, семей, групп, организаций в ситуациях риска психосоциально	Начальный

		методы психологической работы с пациентами, родственниками и, медицинскими работниками в рамках программ просвещения и профилактики		психического и психосоматического развития и функционирования в контексте различных этносоциокультурных ситуаций.	психического и психосоматического развития и функционирования в контексте различных этносоциокультурных ситуаций.	й дезадаптации.	

6.3. Разделы дисциплин (ДЕ) и виды занятий

№ дисциплинарного модуля	№ дидактической единицы	Часы по видам занятий			Всего
		Лекций	Пр.зан.	Сам.р.с.	
ДЕ 1. Введение в психологию здоровья	ДЕ 1	2	2	4	8
ДЕ 2. Психическое здоровье и его содержательные характеристики	ДЕ 2	2	2	4	8
ДЕ 3. Понятие и составляющие физического здоровья.	ДЕ 3	4	2	4	10
ДЕ 4. Здоровье как социальный феномен.	ДЕ 4	4	6	8	18
ДЕ 5. Образ жизни и его становление.	ДЕ 5	4	4	4	12
ДЕ 6. Внутренняя картина здоровья и внутренняя картина болезни.	ДЕ 6	2	2	4	8
ИТОГО		18	18	36	72

7. Примерная тематика:

7.1. Курсовых работ – не предусмотрены учебным планом специальности.

7.2. Учебно-исследовательских, творческих работ – не предусмотрены учебным планом специальности.

7.3. Рефератов – не предусмотрены учебным планом специальности.

8. Ресурсное обеспечение

Кафедра располагает кадровыми ресурсами, гарантирующими качество подготовки специалиста в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования специальность 37.05.01 Клиническая психология (уровень специалитета).

8.1. Образовательные технологии

Лекционный курс построен на основе современных теоретических знаний. Лекции читаются с применением современных средств демонстрационных мультимедиа-презентаций, часть лекций проводится в интерактивной форме взаимодействия со студентами.

На практических занятиях учебные задания студенты выполняют как индивидуально, так и в малых группах с последующей презентацией результатов работы и их обсуждением. В процессе обучения предусмотрено проведение практических занятий с использованием технологий обучающего группового тренинга. Студенты самостоятельно работают с Интернет-ресурсами, решают ситуационные задачи.

Предусматривается самостоятельная работа с литературой. Изучение каждого раздела заканчивается тестовым контролем, подготовкой профилактического проекта.

В процессе подготовки по дисциплине студентам предоставляется право выполнять учебно-исследовательские работы и участвовать в конференциях кафедры, медицинских организаций, научного общества молодых ученых УГМУ.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивной форме, составляет 80%. В образовательном процессе используются лекции, практические занятия, ситуационные задачи и тестовые контролирующие задания для практических занятий, выполнение студентами учебно-исследовательских и научно-исследовательских работ.

Электронная информационно-образовательная среда: учебная, учебно-методическая информация представлена на образовательном портале, все обучающиеся имеют доступ к электронным образовательным ресурсам (электронный каталог и электронная библиотека университета, ЭБС «Консультант студента»).

8.2. Материально-техническое оснащение

Аудитории оснащены: партами, рабочими столами, стульями, настенной меловой доской, навесным экраном, компьютерами, проектором.

Полный учебно-методический комплекс по дисциплине представлен на образовательном портале с индивидуальным доступом для всех обучающихся по ООП – Клиническая психология.

8.3. Перечень лицензионного программного обеспечения

8.3.1. Системное программное обеспечение

8.3.1.1. Серверное программное обеспечение:

- VMwarevCenterServer 5 Standard, срок действия лицензии: бессрочно; VMwarevSphere 5 EnterprisePlus, срок действия лицензии: бессрочно, дог. № 31502097527 от 30.03.2015 ООО «Крона-КС»;
- WindowsServer 2003 Standard № 41964863 от 26.03.2007, № 43143029 от 05.12.2007, срок действия лицензий: бессрочно;
- WindowsServer 2019 Standard (32 ядра), лицензионное соглашение № V9657951 от 25.08.2020, срок действия лицензий: 31.08.2023 г., корпорация Microsoft;
- ExchangeServer 2007 Standard (лицензия № 42348959 от 26.06.2007, срок действия лицензии: бессрочно);
- SQL ServerStandard 2005 (лицензия № 42348959 от 26.06.2007, срок действия лицензии: бессрочно);
- CiscoCallManager v10.5 (договор № 31401301256 от 22.07.2014, срок действия лицензии: бессрочно), ООО «Микротест»;
- Шлюз безопасности Ideco UTM Enterprise Edition (лицензия № 109907 от 24.11.2020 г., срок действия лицензии: бессрочно), ООО «АЙДЕКО».

8.3.1.2. Операционные системы персональных компьютеров:

- Windows 7 Pro (OpenLicense № 45853269 от 02.09.2009, № 46759882 от 09.04.2010, № 46962403 от 28.05.2010, № 47369625 от 03.09.2010, № 47849166 от 21.12.2010, № 47849165 от 21.12.2010, № 48457468 от 04.05.2011, № 49117440 от 25 03.10.2011, № 49155878 от 12.10.2011, № 49472004 от 20.12.2011), срок действия лицензии: бессрочно);
- Windows7 Starter (OpenLicense № 46759882 от 09.04.2010, № 49155878 от 12.10.2011, № 49472004 от 20.12.2011, срок действия лицензий: бессрочно);
- Windows 8 (OpenLicense № 61834837 от 09.04.2010, срок действия лицензий: бессрочно);
- Windows 8 Pro (OpenLicense № 61834837 от 24.04.2013, № 61293953 от 17.12.2012, срок действия лицензии: бессрочно);

8.3.2. Прикладное программное обеспечение

8.3.2.1. Офисные программы

- OfficeStandard 2007 (OpenLicense № 43219400 от 18.12.2007, № 46299303 от 21.12.2009, срок действия лицензии: бессрочно);

- OfficeProfessionalPlus 2007 (OpenLicense № 42348959 от 26.06.2007, № 46299303 от 21.12.2009, срок действия лицензии: бессрочно);

- OfficeStandard 2013 (OpenLicense№ 61293953 от 17.12.2012, № 49472004 от 20.12.2011, № 61822987 от 22.04.2013, № 64496996 от 12.12.2014, № 64914420 от 16.03.2015, срок действия лицензии: бессрочно);

8.3.2.2. Программы обработки данных, информационные системы

Программное обеспечение «ТАНДЕМ.Университет» (лицензионное свидетельство № УГМУ/21 от 22.12.2021, срок действия лицензии: бессрочно), ООО «Тандем ИС».

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Основная литература

9.1.1. Электронные учебные издания (учебники, учебные пособия)

1. Секач М.Ф., Психология здоровья: Учебное пособие для высшей школы / Секач М.Ф. - Москва: Академический Проект, 2020. - 192 с. ("Gaudeamus") - ISBN 978-5-8291-2835-7 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829128357.html

2. Фролова Ю.Г., Психология здоровья: пособие / Ю.Г. Фролова - Минск: Выш. шк., 2014. - 255 с. - ISBN 978-985-06-2352-2 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789850623522.html

9.1.2. Электронные базы данных

1. ЭБС «Консультант студента»
2. ЭБ Medline Complete
3. ЭБ Web of Science
4. ЭБ Scopus
5. Научная электронная библиотека (НЭБ) (по РИНЦ) «Российский индекс цитирования»
6. База данных журналов Wiley
7. ЭБС Юрайт, Коллекция «Легендарные книги»

9.1.3. Учебники

1. Назарова Е. Н. Основы здорового образа жизни [Текст]. Учебник. Москва. «Академия, 2013. Всего – 15 экз.

2. Прохоров А.О. Психология состояний: Учебное пособие/Под ред.А.О. Прохорова, - М.Когито-Центр, 2011. 623с.

3.Ворошилин С. И. Нехимические поведенческие аддикции: пороки, грехи, соблазны или болезни [Текст] / С. И. Ворошилин; Министерство здравоохранения РФ, ГБОУ ВПО УГМУ. - Екатеринбург: [б. и.], 2014. - 459 с.

9.2. Дополнительная литература

1. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник / М. Н. Мисюк. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2015. – 431 с.

2. Назарова, Е.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник / Елена Назарова, Юрий Жилов. - 2-е изд. - Москва: Академия, 2013. - 192 с

3. Овчинников, Б. В. Технологии сохранения и укрепления психического здоровья [Текст]: учебное пособие / Б. В. Овчинников, Г. П. Костюк, И. Ф. Дьяконов. - Санкт-Петербург: СпецЛит, 2010. - 302 с. (В библиотеке УГМУ 1 экз.).

4. Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний: учебное пособие / Михаил Морозов. - 2-е изд., испр. и доп. - Санкт-Петербург: СпецЛит, 2013. - 175 с.

10. Аттестация по дисциплине

Аттестация обучающихся проводится в соответствии с разработанной балльно-рейтинговой системой оценивания учебных достижений студентов по дисциплине.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета. До зачета допускаются студенты, полностью освоившие программу дисциплины (при условии набора не менее 40 рейтинговых баллов и успешной сдачи рубежного контроля), а также аттестованные по практическим навыкам.

11. Фонд оценочных средств по дисциплине для проведения промежуточной аттестации

ФОС для проведения промежуточной аттестации (представлен в приложении № 1)